

## **Tabaco, alimentación, colesterol, diabetes, exceso de peso, hipertensión o la vida sedentaria son algunos de los principales factores de riesgo de enfermedad cardíaca**

Elegir llevar un estilo de vida saludable puede contribuir eficazmente a la prevención de una enfermedad cardíaca. Para ello es óptimo saber los factores de riesgo de desarrollar esta patología. Desde el servicio de Cardiología del Hospital Universitari General de Catalunya, la Dra. María Matiello, jefe de servicio, nos apunta los principales:

**El consumo habitual y frecuente de tabaco** hace que los fumadores sean más propensos a la arterioesclerosis (estrechamiento de las arterias) porque la nicotina contrae los vasos sanguíneos y el monóxido de carbono puede afectar su revestimiento interno. El tabaco eleva la frecuencia cardíaca y la presión arterial, endurece las grandes arterias y puede causar irregularidades de ritmo cardíaco. Los fumadores son más propensos que los no fumadores a sufrir un ataque cardíaco.

Una alimentación sana compuesta por frutas, verduras, fibras, frutos secos, pescado, té verde, cereales integrales, legumbres, aceite de oliva, agua natural y carne blanca que tienen menos grasas y azúcares tienen efectos muy positivos sobre nuestra salud cardiovascular. Sin embargo llevar **una dieta con alto contenido en grasas**, sal y azúcar puede contribuir al desarrollo de una enfermedad cardíaca.

El ejercicio físico practicado de forma regular quema calorías ayudando a controlar los niveles de colesterol y diabetes, fortalece el músculo cardíaco y hace más flexibles las arterias. Para la prevención de los problemas coronarios se recomienda realizar un ejercicio intenso por la bajada de insulina basal que produce, porque contribuye a la pérdida de grasa corporal mejorando la salud cardiovascular. Además el ejercicio físico regular aumenta los valores del colesterol bueno (HDL) y disminuye los niveles plasmáticos de triglicéridos. **La inactividad física** y el sedentarismo están relacionados con la enfermedad cardíaca ya que contribuye a acentuar los efectos de otros factores de riesgo como la obesidad, hipertensión o colesterol.

**La presión arterial alta obliga** al corazón a trabajar más duro para bombear la sangre y esto provoca que el ventrículo izquierdo se engrose aumentando el riesgo de enfermedad cardíaca. **La hipertensión** no controlada puede producir el endurecimiento y engrosamiento de las arterias, lo que estrecha los vasos por los que circula la sangre.

**El colesterol** elevado es el responsable del 60% de las enfermedades del corazón. La Sociedad Española de Cardiología (SEC) advierte que el riesgo de sufrir enfermedad cardiovascular está directamente relacionado con los niveles de colesterol total en sangre. Los niveles altos de colesterol en la sangre pueden aumentar el riesgo de que se formen placas y de padecer arterioesclerosis ya que las lipoproteínas de baja densidad se acumulan en la pared de las arterias provocando su estrechamiento.

## Tabaco, alimentación, colesterol, diabetes, exceso de peso, hipertensión o la vida sedentaria son algunos de los principales factores de riesgo de enfermedad cardíaca

**La diabetes** aumenta el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas al producir el estrechamiento de las arterias y la disminución del riesgo sanguíneo. Comparte factores de riesgo similares a la obesidad y la presión arterial alta. Si afecta a las arterias coronarias provoca cardiopatía isquémica, angina de pecho e infarto de miocardio y en muchos casos también insuficiencia cardíaca. Además la diabetes puede afectar los nervios que inervan el corazón y provocar alteraciones del ritmo cardíaco e incluso disminuir la sensibilidad al dolor, por lo que en ocasiones hay pacientes diabéticos que pueden sufrir infartos silentes (sin dolor). Por ello es muy importante el control glucémico.

**El exceso de peso** acostumbra a empeorar otros factores de riesgo de enfermedades cardíacas. La obesidad se asocia a diversas enfermedades cardiovasculares y está vinculada a la enfermedad coronaria y a alteraciones del ritmo cardíaco y a la función ventricular. Otra enfermedad del corazón derivada de la obesidad es el corazón agrandado que impide que desempeñe sus funciones de manera adecuada.

**El estrés** aumenta la presión arterial, la inflamación en el cuerpo, puede aumentar el colesterol y los triglicéridos en la sangre y, si es extremo, puede hacer que el corazón palpite fuera de ritmo.

La acumulación de depósitos de grasa en las paredes de las arterias y que el músculo cardíaco se debilite o engrose son causas de la enfermedad cardíaca, por ello la edad, el envejecimiento, es otro factor de riesgo

Los **antecedentes familiares** de enfermedad cardíaca aumentan el riesgo de padecerla, especialmente si alguno de los progenitores la desarrolló a una edad temprana.

Una **deficiente higiene dental** podría llegar a producir una endocarditis. Es importante realizarse revisiones dentales periódicas, cepillarse los dientes, las encías y usar hilo dental con frecuencia. Se deben mantener dentadura las encías limpias y sanas para evitar que los gérmenes entren al torrente sanguíneo y lleguen al corazón produciendo una endocarditis.